

## QUIABO SEM BABA

### INGREDIENTES

500 g de quiabo  
1 cebola picada  
2 dentes de alho  
1 xícara de óleo  
1/2 xícara de limão ou vinagre

### MODO DE PREPARO

Lave os quiabos um a um e seque com um pano de prato.

Retire as pontas e cabos e corte bem fininho. Reserve.

Em uma frigideira, de preferência antiaderente, coloque azeite e frite alho e cebola até dourarem. Coloque então os quiabos em rodelas e deixe o fogo médio. Até 10 minutos.

A dica de ouro é não mexer o quiabo com colher e sim usar uma frigideira com cabo e ir fazendo aquele movimento dos chefs: segure o cabo e mexa só a panela. Se precisar coloque mais um pouco de azeite para não grudar.

Mexa a frigideira até que esteja dourado por igual e acrescente um pouco de sal e gotas de limão. Pegue um garfo e experimente para ver se já está cozido. Desligue e sirva. Fica divino!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaseisrapidas.com.br/receita/51938-quiabo-sem-baba.html>